

Impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud mental, en el marco del sistema educativo[#]

Carlos González Álvarez

Psicólogo. Consultor independiente en Programas de Desarrollo Humano, Social y Educación

Resumen: La enfermedad por COVID-19 ha impactado en la salud mental de estudiantes y personal docente de todos los subsistemas educativos. Se han identificado ansiedad, depresión, desvalorización personal, estrés, manifestaciones psicosomáticas, problemas de sueño, e incluso, ideaciones suicidas. Los referentes de seguridad en la vida cotidiana se han desequilibrado, afectando la conformación de la personalidad, identidad, intimidad e inclusión social. Se han hecho más visibles las emociones en comparación de los aspectos cognoscitivos que enfáticamente se han priorizado en el sistema educativo.

Palabras Clave: COVID-19, salud mental, crisis de referentes de seguridad, relaciones personales, socialización.

Introducción

Desde el inicio de la pandemia, la vida de todas las personas en el mundo ha estado transcurriendo con cambios significativos en su vida cotidiana. Los referentes que eran fuente de afecto, comunicación, seguridad, confianza, servicio, comercialización, institucionalidad, entretenimiento, se han visto trastocados de diversas formas generando en todos los sectores incertidumbres, miedos y crisis.

Estas situaciones han incidido en la salud mental de la población.¹ Y así como el virus SARS-CoV-2 impacta en las personas de forma diferente -desde asintomáticos hasta muy graves llegando a la muerte- el impacto en la salud mental también lo ha sido.

El sistema inmune también se manifiesta en sus fortalezas o debilidades en la dimensión de la salud mental afectando a toda la población, enfrentando en las personas su identidad, intimidad, inclusión social y relaciones, logrando una mejor adaptación de quienes han desarrollado referentes de seguridad y protección en equilibrio, a diferencia de quienes han vivido en altibajos en forma sistemática en cada una de esos componentes de su integridad.

El COVID-19 en el marco educativo

En el marco educativo,² las alteraciones en la vida escolar han provocado que se visibilicen los sentires y las emociones que anteriormente habían sido relegadas por el mismo sistema, al privilegiar los aspectos

cognoscitivos sobre las relaciones de convivencia; además de considerar estas últimas solo como “casos”, sin integrarlas como parte sustancial de la educación formal.

Situaciones de ansiedad, depresión, desvalorización personal, estrés, psicosomáticas, problemas de sueño, -e incluso ideaciones suicidas- se han venido presentando con mayor frecuencia en estudiantes de todos los niveles educativos, desde preescolar hasta la universidad.

Por ejemplo, un estudio en universitarios mexicanos encontró los siguientes síntomas (de moderados a severos): estrés (31.9%), psicosomáticos (5.9%), problemas para dormir (36.3%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%) y depresivos (4.9%), especialmente en el grupo de las mujeres y en los estudiantes más jóvenes (18-25 años). En este último grupo, también se detectó ansiedad (40.3%) con mayores niveles en los hombres.³ En otro estudio universitario, también se identificaron incrementos en síntomas de depresión, ansiedad, estrés postraumático, ideación suicida y problemas de sueño.⁴

Una situación similar también se ha identificado en estudiantes de medicina de diversos países. Entre los aspectos más relevantes están los retrasos académicos, cambios de la rutina y en el ingreso familiar diario; preocupación sobre el futuro, tribulaciones debido a la falta de equipos de protección individual (EPI), no

[#] El contenido de los artículos es responsabilidad de sus autores y no necesariamente refleja la postura de la Facultad de Medicina.

tener el suficiente conocimiento para usar los EPI y el miedo a contagiarse y contagiar a los miembros de su familia.⁵

En los subsistemas de preescolar hasta el bachillerato todos estas manifestaciones se han acrecentado.^{6,7}

En los subsistemas más básicos implica una alteración total a la socialización, al reducirse drásticamente los ámbitos, las diversidades, conocimientos de otros ambientes, colores, sonidos, olores, relaciones. Se ha reducido el contacto y la comunicación cara a cara en forma presencial, alterándose la formación de lo que implica cercanía-distancia y el reconocimiento de los espacios del *alter*. Se ha alterado el contacto físico por afecto (el saludo, el beso, el abrazo, el sentirse aceptado) ya sea en juegos o en competencias, en deportes o educación física. A partir de agosto 2020 han aparecido por primera vez las generaciones que no conocen las aulas. Quienes por primera vez ingresaron a preescolar o a primer grado de primaria no saben lo que es convivir en las aulas, en los ámbitos de una infraestructura escolar.

Quienes ingresaron a secundaria o bachillerato no saben lo que es cambiar de aulas o tener cambio de docentes cada hora. Quienes ingresaron a una licenciatura no saben los que son los ambientes universitarios, incluyendo a quienes no saben lo que implica transitar, por ejemplo, en Ciudad Universitaria de la UNAM.

Se han alterado las situaciones que van conformando la personalidad, de sentirse y sentir al *alter*, de ponerse a prueba, de auto valorarse en el desempeño, de lograr superar barreras que se hayan establecido a sí mismos o que socialmente se hayan impuesto. En ir reconociendo a las otras personas desde la presencia de cara, cuerpo, manos y tono de voz.

El testimonio de una maestra -que a su vez tiene un hijo en preescolar- mencionaba que le habían dejado la tarea de mencionar cinco nombres de sus amiguitos de la escuela y solo pudo recordar dos. Pidió a las madres de sus compañeros de aula que le enviaran fotos de sus hijos, para que el suyo pudiera recordarles.

Se ha alterado el poder conocer otras formas de percibir, significarse, interpretar, reaccionar o responder. Todo se ha reducido en gran medida a lo fami-

liar o lo consumido en medios virtuales. Ya no se pueden vivenciar ambientes diferentes en los traslados (a pie o en transporte escolar, público o privado) o hacer uso de otras aulas, pasillos, escaleras, canchas de deportes, salones de música, danza, y en ellos, todos los objetos y signos.

La Escuela en Casa

Antes del inicio de la pandemia, la relación de escuela-casa se daba de mutua condicionalidad, donde la segunda era llevada a la primera. Las infraestructuras de las escuelas objetivaban en gran medida la noción de educación. Una tendencia social predominante era (y es) que el lugar más adecuado para la educación es la escuela. La escuela en la casa era en forma de tareas, de estudio, no en forma de clases. A partir de la extensión del COVID-19, la escuela se ha trasladado a la casa a partir del cierre de escuelas y el confinamiento domiciliario, y se ha posicionado como parte del diario vivir en forma de pantalla (computadora, iPad, celular, televisor) y se ha metido a la sala, al dormitorio, a la cocina. Anteriormente, el ámbito de las experiencias de aprendizaje era similar para todos los estudiantes, al ser en la misma aula, ahora se perciben pedazos de los múltiples ámbitos que se tienen de fondo durante la exposición virtual.

Y con ello han emergido las desigualdades socioeconómicas, que se habían ocultado -aunque cada vez menos- por medio de los uniformes; y no solo entre estudiantes, también entre el magisterio. En este marco se han hecho manifiestas las desigualdades en la accesibilidad a medios digitales, al internet y a la calidad de este último.

Por su parte, han emergido como fenómenos recientes, que estudiantes hayan tenido que dejar de asistir a escuelas privadas ante la disminución drástica de ingresos familiares; y peor aún, quienes han tenido que abandonar las escuelas, por ya no existir esos ingresos en la regularidad y montos anteriores.

COVID-19 y dinámicas sociales

Estas nuevas dinámicas que han reducido los movimientos, los espacios, la relación con personas, ambientes y objetos, han impacto en la construcción de identidades, intimidades e inclusiones sociales.

Muchas familias han tenido que redescubrirse para saber quién es cada miembro, oportunidad muy favorable, aunque los procesos y resultados van dependiendo mucho de cómo se ha gestionado. Se ha registrado un aumento en la violencia de género y familiar.⁸

Cada vez es más frecuente que docentes de educación básica manifiesten identificar en estudiantes -y aun en madres y padres de familia- situaciones de ansiedad y depresión, sin contar con las herramientas para una contención básica e información sobre recursos a dónde acudir para tener acceso a una atención especializada, gratuita o de bajo costo. Estados de salud mental derivados de no contar con alternativas al confinamiento domiciliario que canalicen las energías físicas y emocionales.

Todo lo anterior se agrava cuando la infección por COVID-19 cada vez está más cercana a las familias: por el aislamiento de integrantes que han dado positivo a las pruebas y de las personas con las que ha convivido; de familiares, amigos o conocidos que ha sido hospitalizados; de personas cercanas que han requerido suplemento de oxígeno, insumo cada vez más complicado de conseguir; o tristemente, cuando ocurre un deceso cercano, muy probablemente asociado o causado por el COVID-19.

Conclusión

Aunque todavía no se logra conocer la total dimensión de impacto de la pandemia en la salud mental, ya se conocen situaciones parcializadas. Sin embargo, se requieren investigaciones específicas en los diversos marcos (familiar, laboral y educativo en todos sus niveles), que sirvan de base para establecer programas públicos y privados que atiendan la salud mental de la población.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud Mental 2017. La salud mental en el lugar de trabajo OMS. 2017. Disponible en: <https://buff.ly/2ZU9OBB>.
2. Secretaría de Salud. Salud mental. Coronavirus.gob.mx. 2021. Disponible en: <https://buff.ly/2UfQ8E>.
3. González-Jaimes N, Tejeda-Alcántara A, Méndez CM, Ontiveros-Hernández Z. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. Scielo PrePrint. 2020. Disponible en: <https://buff.ly/2NBXGIP>.
4. Cobo-Rendón R, Vega-Valenzuela A, García-Álvarez D. Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciaAmérica* 2020;9(2):277-84. Disponible en: <https://buff.ly/3bIxSLT>.
5. Morote-Jayacc PV, Sandoval KD, Moreno-Molina M, Taype-Rondan Á. Estudios de salud mental en estudiantes de Medicina en el contexto de la COVID-19 *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2020;49:223-4. Disponible en: <https://buff.ly/3b0t2LB>.
6. El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. UNICEF. 2020. Disponible en: <https://buff.ly/2LwIYeO>.
7. del Castillo RP, Pando Velasco MF. Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*. 2020;37(2). Disponible en: <https://buff.ly/37TnwZw>.
8. Díaz Olavarrieta C, Phillips V. COVID-19 y Violencia Basada en Género/Violencia Intrafamiliar. *Academia Nacional de Medicina de México*. 2020. Disponible en: <https://buff.ly/37Uui10>.